

栄養だより 6月号



《旬の食材》 【生姜:しょうが】



【栄養効能】

- ・風邪予防
- ・冷え症予防
- ・膀胱炎緩和
- ・血流改善
- ・体内保温効果

【栄養素】

- ・ 生姜そのものには、栄養素は少ないですが、生姜の皮には栄養が豊富です。

【栄養機能成分】

- ・ ジンゲロン⇒殺菌作用
- ・ ショウガオール⇒抗酸化作用【生姜の皮に豊富にふくまれております。

当施設の生姜を使用したメニュー

- ・豚肉の生姜焼き【メイン】
- ・生姜醤油和え【小鉢】
- ・魚の生姜煮【メイン】

